

Fitness ausbauen am Mittelrhein

- Fußtour für Fortgeschrittene

**RHEINROMANTIK,
FITNESS, KULTUR
UND GENUSS**

im UNESCO Welterbe
Oberes Mittelrheintal

IFT

Über die Tour

| | |
|------------|---------------------------|
| Touren Nr: | 130 |
| Region: | Mittelrhein |
| Tourtyp: | F (Fußtour) |
| Fitness: | ★★☆ (Fortgeschrittene) |
| Zeitraum: | 5 - 6 Std |
| Kosten: | € 18,00 |

Mit leichtem Gepäck von Oberwesel über das linke Rheinhochufer nach St. Goar und zurück.

Kurze Einführung

Vom Bahnhof Oberwesel geht es über die Stadtmauer in Richtung Maria Ruh und St. Goar. Nach einer Rast führt der Weg zur Burg Rheinfels, welche dann besichtigt wird. Danach geht es weiter über einen Serpenti-

nepfad herunter in das Tal des Gründelbachs bis zum Bahnhof St. Goar. Die Rückfahrt erfolgt mit der MRB Bahn nach Oberwesel. Die Wandertour startet und endet in Oberwesel.

Tourenkonzeption



Die Wandertour ist ausgelegt für **Personen mit trainierter Fitness**. Der Grund: die Tourdistanz beträgt ca. 10 km. Davon sind ca. 4 km Strecke mit Gefälle bzw. Steigung. Der Rest der Tour führt über Wirtschafts- und Weinbergwege in ansteigendem Gelände. Der Untergrund ist meist befestigt und eben, aber immer mit Gefälle und Steigung. Es sind **Rastzeiten an mehreren herausragenden Plätzen** eingeplant. Eine sehr gute Strecke um die **Ausdauer zu trainieren** - verbunden mit **wunderbaren Ausblicken**.

Details zur Tour 130

Tourenverlauf

Der Treffpunkt ist der Bahnhof **Oberwesel**. Von hier aus geht es über die **Stadtmauer** in **Richtung St. Goar**.

Am Ortsende wird die **Rheinhöhe** erwandert.

Oben angekommen, geht es entlang der Kante bis zum **Aussichtspunkt Maria Ruh**, direkt gegenüber der **Loreley**. Zeit für **Rast und Genuss der wunderbaren Aussicht**.

Danach geht es weiter durch die Ortsgemarkung von **Biebernheim**, in der sich auch die Reste der vorgelagerten Schanzen der **Burg Rheinfels** zu finden sind.

Burg Rheinfels lädt zur **Besichtigung** und zum Verweilen auf der wunderbaren **Rheinterrasse** ein. An der Flanke der Burg erfolgt der **Abstieg ins Tal** über einen **Serpentinenpfad**.

Unten angekommen, geht es, vorbei an der einzigen betriebsbereiten **Wassermühle**, an das Rheinufer.

| | |
|-------------------------|--------------------------------|
| Treffpunkt 1: | 10:00 Uhr Bahnhof Oberwesel |
| Tour-Ziel: | St. Goar |
| Tour-Ende: | Oberwesel |
| Art der Tour: | Fußtour |
| Dauer der Tour: | Ca. 5 - 6 Stunden |
| Gesamtstrecke: | Ca. 20 km |
| Zurück gelegte Strecke: | Ca. 10 km |
| Fitnesslevel: | 2 (Fortgeschrittene) |
| Schwierigkeit Gelände: | mittel |
| Rückweg: | Auto, MRB, Schiff |

Vom Rheinufer ist es nicht mehr weit bis zum Bahnhof St. Goar. Mit der MRB kann die Rückreise angetreten werden. Es bieten sich wunderbare Ansichten auf die **Loreley**, die Burgen und die Städtchen.



Verkehrsanbindung

Von Bingen bis Boppard verkehren die Züge der MRB und DB Regio im Stundentakt in Richtung Mainz und Koblenz. Auf der rechten Rheinseite verkehren die Züge der VIA Bahn. Von der rechten Rheinseite ist die Nutzung der Fähre in St. Goarshausen / St. Goar oder Kaub erforderlich.

Ergänzende Hinweise

- (1) Jede Wander- oder Radtour wird nur zu bestimmten Terminen ausgeführt. Diese Termine können dem Touren- & Ereigniskalender entnommen werden. Bestenfalls sind alle Touren und Ereignisse für eine ganze Saison im Kalender aufgeführt. Den Kalender können Sie im Internet unter www.rheinromantik.info einsehen. Weiterhin sollte Ihr(e) Hotel / Pension den Tourenkalender bereithalten.
- (2) Toureneignisse werden nur auf Bestellung ausgeführt. Toureneignisse können von jedermann bestellt werden, z.B. im Rahmen eines Vereins- oder Betriebsausfluges. Eine Mindestteilnehmerzahl (oder ein entsprechendes Äquivalent) von 5 Teilnehmern ist erforderlich.
- (3) Blitzereignisse sind Sonderveranstaltungen, welche im Touren- & Ereigniskalender aufgeführt werden. In jedem Fall ist immer eine aktuelle Terminbestätigung durch SMS, E-Mail oder Social Media Botschaft wegen der Wetterabhängigkeit dieser Veranstaltungen erforderlich. Die Benachrichtigung erfolgt maximal 36 bis minimal 24 Stunden vor Beginn des Ereignisses.
- (4) Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie auf der Website (Preise & Konditionen)